



首をほぐすと
全身が
ほぐれます!

セルフリンパ 無料講習会

～ 意外に見られています・首～

スマホやパソコンの使用で首が前に出てしまう人が増えていきます。うつむきや前かがみの姿勢により首が前に出た状態が続くと、首まわりの筋肉が凝り、そのまわりのリンパの流れが滞りやすくなります。これらは首の老化を進める要因の一つ、首まわりの筋肉に適度な圧を加えてほぐしリンパを流してスッキリしたラインにしましょう

7月1日(月) 13:30~15:00

☂ ひらつか市民活動センター (2階)

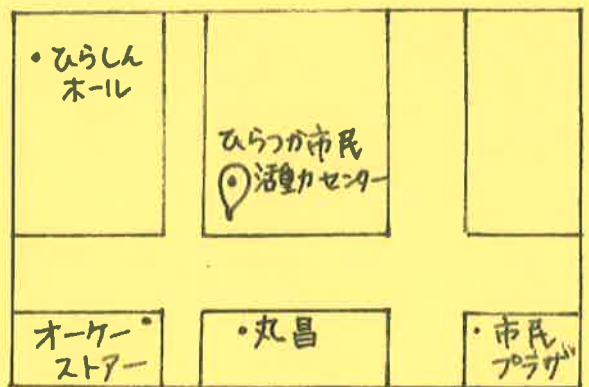
今のあなたの不調は首が原因かも!?

- ☉ 持ち物
 - ・飲み物
 - ・手ぬぐい(薄手のバンダナ等でも可)
 - ・マスク

△ 事前の申し込み 下記まで(当日参加も大歓迎です)

※ 無料の講習会ですが、初めて参加の方資料代 ¥100 (任意)

ひらつか市民活動センター
 ・平塚市見附町1-8
 ・バス停平塚文化芸術ホール前
 (ひらしんホール)
 ・平塚駅 西口より徒歩8分



お問い合わせ・申し込み

細井 090 5997 2710

木岡 080 4395 7520

(電話対応できない場合はお名前、参加のメッセージをメール願います。)



水分保給はのどが乾く前に飲んどね!!

